

## Арахисовое масло

### ПОКУПАЙТЕ

Покупайте арахисовое масло любой фирмы в банках весом от 16 до 18 унций.

**Выбирайте арахисовое масло мягкое, с кусочками орехов, обыкновенное, из орехов, жареных в меду.**



Банка весом в 16 унций



Банка весом в 18 унций

### НЕ ПОКУПАЙТЕ

- арахисовое масло с добавками повидла, варенья или шоколада.
- развесное или fresh ground
- деликатесное
- натуральное
- с низким содержанием жира

## Морковь и тунец для женщин, кормящих грудью

### ПОКУПАЙТЕ

Покупайте целую или молодую морковь любой марки.

Разрешается покупать натуральную.



### ПОКУПАЙТЕ

Покупайте обычный тунец любой марки в воде или в масле.

Покупайте цельный белый, цельный альбакор, белый альбакор кусочками или светлый альбакор кусочками.



### НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Морковь с добавками других овощей, соусов или приправами

**Лучше всего кормить ребёнка грудью!**



### НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Свежий тунец
- копчёный тунец или тунец с пищевыми добавками
- специальный диетический тунец
- тунец в мешочек или пакете "snack pack".

## Сушёная фасоль, сушёный горох и сушёная чечевица

### ПОКУПАЙТЕ

Покупайте сушёную фасоль, сушёный горох и сушёную чечевицу. Разрешается покупать натуральную фасоль, горох и чечевицу.

Покупайте развесные или в пакетах.



### НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Консервы
- Смеси для супов

## Формула для грудных детей

### ПОКУПАЙТЕ

Покупайте только одну марку и вид, указанные на чеке.



### НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Enfamil LIPIL
- Enfamil Prosobee LIPIL
- Similac Advance
- Isomil Advance

## Сириал для грудных детей

### ПОКУПАЙТЕ

Покупайте только эти марки:

Покупайте коробки 8 или 16 унций.



### НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Сириал для грудных детей с фруктовыми добавками или добавками формулы
- Консервированный сириал для грудных детей

## Молоко

### ПОКУПАЙТЕ

Покупайте коровье молоко любой марки и комбинации, утверждённой WIC, до количества, указанного на чеке.

**Выбирайте из следующих видов обогащённого молока:**

- Цельное (до 5%)
- Со сниженным содержанием жира 2%
- С низким содержанием жира 1%
- Обезжиренное (fat-free)
- Обезжиренное (skim),
- Обезжиренное (non-fat)
- Без лактозы
- С пониженным содержанием лактозы
- Lactaid
- Ацидофилин
- Кошерное
- Натуральное
- Обезжиренное делюкс (Skim Delux)
- Trim Delux
- Обезжиренное Royal (Skim Royal)
- Обезжиренное Supreme (Skim Supreme)



Разрешается покупать порошковое и сгущённое молоко, когда это отпечатано на чеке.

### НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Молоко с вкусовыми добавками
- Молоко в стеклянных бутылках
- Сырое или непастеризованное молоко
- Соевое или рисовое молоко



## ШТАТ ВАШИНТОН

## ПРОГРАММА WIC

## ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ WIC

### Срок действия

1 апреля 2003 г. - 31 марта 2006 г.

Программа ЦПС штата Вашингтон

представляет всем равные  
возможности при предоставлении  
обслуживания и приёме на работу.

# Сыр

## ПОКУПАЙТЕ

Покупайте сыр любой марки и комбинации, утверждённой WIC, до количества, указанного на чеке.

**Выбирайте из следующих видов простого кускового сыра:**

- Cheddar (неострый, средней остроты или острый, жёлтый или белый)
- Kraft Deluxe American (ненарезанный)
- Monterey Jack
- Mozzarella (цельный или частично обезжиренный)
- String Cheese (только белый, множество палочек сыра в мешочке или палочки сыра в индивидуальной упаковке)
- Швейцарский сыр

16 унций = 1 фунт = 1 фунт



Разрешается покупать нежирный сыр, сыр с пониженным содержанием жира и сыр типа "light".

## НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Козий сыр • Натуральный сыр
- Нарезанный, настёртый, или нарезанный кубиками сыр • Фирменный сыр
- Сырой или непастеризованный сыр

# Сириал

## ПОКУПАЙТЕ

Покупайте только следующие марки сириал:



Покупайте любую комбинацию сириал WIC, не более 36 унций.

Коробка весом в 9 унций	+	Коробка весом в 9 унций	+	Коробка весом в 9 унций	+	Коробка весом в 9 унций	=	36 унций
Коробка весом в 15 унций	+	Коробка 1 фунт 2 унций					=	33 унций
Коробка весом в 1 фунт 5 унций	+	Коробка 9 унций					=	30 унций

# Соки

## ПОКУПАЙТЕ

Покупайте только следующие марки:

Выбирайте комбинации замороженного концентрата сока или сока обычной концентрации в банках или бутылках, не более, чем количество, указанное на чеке WIC.

**Соки, обогащённые кальцием, утверждены, но не рекомендуются для грудных детей.**

10 унций, 11.5 унций или 12 унций  
(замороженный концентрат)



банки весом в 46 унций



# Куриные яйца

## ПОКУПАЙТЕ

Покупайте белые куриные яйца любой марки в картонках, содержащих дюжину (12) яиц, маленьких, средних или больших.



## НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Коричневых яиц • Яиц, способных к оплодотворению • Натуральных яиц • Фирменных яиц

# Как пользоваться чеками WIC

- Выбирайте продукты питания в количестве, указанном на чеке WIC.

- Помните, что вы не обязаны покупать все продукты питания, указанные в ваших чеках WIC.

- Отделите продукты питания от всех других покупок.

- Отделите продукт питания каждого чека WIC.

- Когда вы подойдёте к кассе, дайте свой чек WIC кассиру.

- Подпишите 2-ой квадратик для подписи после того, как кассир запишет сумму покупки на чеке.

- Не платите наличными. Не принимайте наличных в качестве сдачи или чеков для покупок в будущем.

- Обращайтесь с вопросами о том, как пользоваться чеками WIC или как покупать продукты по программе WIC, в свою клинику, в офис WIC штата или к менеджеру магазина.

**Отдел Здравоохранения штата  
Вашингтон**

**Офис программы WIC штата:  
1-800-841-1410**

DOH-Publication # 961-179 RU